

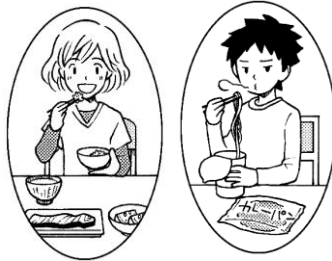
# 給食だより 10月

気持ちのよい秋空が広がる季節になりました。秋は、芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋といわれるように、いろいろなことにじっくりと取り組むことができる季節でもあります。そして、味覚の秋といわれるように、さつまいも、くり、きのご類など、旬の食べ物がたくさんあります。爽やかな秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。

## 栄養バランスのよい食事をとっていますか？

わたしたちは、毎日の食事でいろいろな食べ物を食べることによって、体に必要な栄養素を得ています。わたしたちの体は食べた物からできているのです。健康な体づくりのためにも栄養バランスを考えて、毎日の食事で、いろいろな食品をとるように心がけましょう。

インスタント食品や外食などをとりすぎてしまうと、野菜の不足や、脂質のとりすぎになるなど栄養バランスが偏ってしまいますので、気をつけましょう。

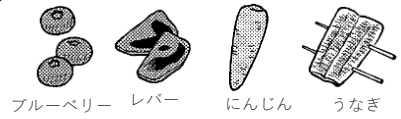


## ごはんて 栄養バランスをアップ!!

ごはんの主成分は、体や脳のエネルギーとなる炭水化物です。また、良質のたんぱく質や脂質、亜鉛、ビタミンB1などを含んでいます。ごはんは味が淡泊なため、いろいろな料理に合います。ごはんを中心に、バラエティーに富んだ食事を楽しみましょう。



## 目によい食べ物を 食べましょう



10月10日は「目の愛護デー」です。目が疲れると頭痛や肩こりなどの症状を招くことがあります。遠くを見るなどして目を休ませるほか、日頃から栄養バランスのよい食事をとり、疲れ目に効果的な食べ物を積極的に食べるようにしましょう。

学校のHPに給食の献立表や給食献立の写真が掲載されています。ぜひご覧ください。



## 給食予定献立表

令和3年10月

徳島県立川島中学校

日曜	献立内容	材 料 名 (食 品 名)			栄 養 価
		赤 血 や 肉 や 骨 になるもの	緑 体 の 調 子 を 整 える もの	黄 働 け 力 や 熱 に なる もの	
1 金	は ん 牛乳 大豆入りきんぴらごぼう 厚焼き卵 揚げ出し豆腐 ミックスナッツ	牛乳 厚焼き卵	ごぼう れんこん にんじん	精白米 強化米 油	エネルギー(kcal) 864
		豚肉 豆腐	えだまめ だいこん	こんやく 砂糖 ごま	たんぱく質(g) 30.8
		大豆 かつお節		ごま油 片栗粉 ミックスナッツ	脂質(g) 22.8
4 月	は ん 牛乳 牛肉入り野菜炒め 切り干し大根のサラダ こんにやくの田楽 キムチ 蒸し鶏のサラダ 中華ドレッシング	牛乳 かつお節	たまねぎ にんじん ビーマン	精白米 強化米 油	エネルギー(kcal) 809
		牛肉 ささみ	にんにく りんご キムチ とうもろこし	砂糖 ごま ごま油	たんぱく質(g) 33.8
		豚肉 みそ	切り干し大根 きゅうり キャベツ	こんにやく 中華ドレッシング	脂質(g) 21.6
5 火	は ん 牛乳 ムルルサーの味噌マヨネーズ焼き ポイルキャベツ ブロッコリーのごまあえ かぼちゃの煮物 フルーツナタデココ	牛乳	キャベツ ブロッコリー にんじん	精白米 強化米 油	エネルギー(kcal) 801
		ムルルサー	かぼちゃ みかん バイン	マヨネーズ みそ	たんぱく質(g) 27.2
			もも	砂糖 ごま ナタデココ	脂質(g) 19.7
6 水	は ん 牛乳 鶏肉の塩こうじ焼き にんじんしりしり キャベツのゆかりあえ 焼きプリンタルト	牛乳	にんにく しょうが にんじん	精白米 強化米 油	エネルギー(kcal) 868
		鶏肉	キャベツ ゆかり レモン	焼きプリンタルト	たんぱく質(g) 33.4
		ツナ			脂質(g) 31.8
7 木	は ん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 春巻き 小松菜の土佐あえ 梨	牛乳 かつお節	しょうが たまねぎ ビーマン	精白米 強化米 油	エネルギー(kcal) 899
		豚肉	こまつな キャベツ にんじん 梨		たんぱく質(g) 29.4
			春巻き		脂質(g) 34.5
8 金	粉 入 り 米 粉 入 り 形 パン 牛乳 セルフカツサンド アスバラとベーコンのソテー ヒレカツ キャベツ ケチャップ カレーポト にんじんグレッセ 中華風コンスープ	牛乳 たまご	キャベツ アスバラガス にんにく	米粉入り丸形 パン 油	エネルギー(kcal) 761
		ヒレカツ	にんじん さやいんげん とうもろこし	じゃがいも 片栗粉	たんぱく質(g) 33.7
		ベーコン		ごま油 バター 砂糖	脂質(g) 27.3
11 月	は ん 牛乳 さわらのねぎソースかけ 大芋半 高野豆腐と野菜の含め煮 すだち酢あえ	牛乳 かまぼこ	長ねぎ たまねぎ にんじん	精白米 強化米 油	エネルギー(kcal) 832
		さわら わかめ	干しいたけ えだまめ きゅうり	薄力粉 砂糖 ごま油	たんぱく質(g) 30.7
		高野豆腐	キャベツ すだち酢	ごま油 バター 砂糖	脂質(g) 22.9
12 火	は ん 牛乳 ポークビーンズ 焼き餃子 キャベツのしょうが炒め 春雨スープ	牛乳 ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ	精白米 強化米 油	エネルギー(kcal) 772
		豚肉 焼き餃子	しょうが だいこん さやえんどう	じゃがいも バター 砂糖	たんぱく質(g) 25.9
		大豆	干しいたけ	生クリーム マロニー ごま油	脂質(g) 21.1
13 水	は ん 牛乳 鮭の塩焼き ブロッコリー バックポーン酢 ちくわのいそべ揚げ かぼちゃのチーズ焼き ならあえ	牛乳 たまご 油揚げ	ブロッコリー だいこん こまつな	精白米 強化米 油	エネルギー(kcal) 792
		鮭 あおりのチーズ	梅 にんじん れんこん 干しいたけ	薄力粉 片栗粉	たんぱく質(g) 36.6
		ちくわ かつお節	かぼちゃ パセリ	こんにやく 砂糖 ごま	脂質(g) 20.3
14 木	中 間 テ ス ト				
15 金	中 間 テ ス ト				
18 月	振 替 休 日				
19 火	は ん 牛乳 豚豚 コーンしゅうまい れんこんきんぴら コンソースープ	牛乳 ベーコン	しょうが にんじん たまねぎ	精白米 強化米 油	エネルギー(kcal) 906
		豚肉	ビーマン れんこん キャベツ	片栗粉 ごま ごま油	たんぱく質(g) 33.0
			きやえんどう	砂糖	脂質(g) 26.4
20 水	は ん 牛乳 鶏肉の照り焼き キャベツとツナのソテー 大根の梅おかかあえ フレーンチーズ(2枚)	牛乳 チーズ	にんにく しょうが にんじん	精白米 強化米 油	エネルギー(kcal) 807
		鶏肉 かつお節	キャベツ だいこん 梅 こまつな	砂糖 片栗粉	たんぱく質(g) 33.9
		ツナ			脂質(g) 28.3
21 木	は ん 牛乳 厚揚げと豚肉のみそ煮 きんぴらごぼう さつまいもの素揚げ 春雨の酢物 鳴門鯛魚醤味付けのり	牛乳 きんし卵	しょうが れんこん にんじん	精白米 強化米 油	エネルギー(kcal) 865
		豚肉 鳴門鯛魚醤味付けのり	さやいんげん ごぼう キャベツ	こんにやく ごま 砂糖	たんぱく質(g) 29.0
			きゅうり	ごま油 さつまいも マロニー	脂質(g) 21.8
22 金	粉 入 り 米 粉 入 り 形 パン チョコベースト 牛乳 鳴門金時入りオムレツ 小松菜とコーンのソテー 和風スパゲティ ミネストローネ	牛乳 豚豚	こまつな とうもろこし たまねぎ	米粉入りパン 油	エネルギー(kcal) 783
		ベーコン	ほうれんそう ぶなしめじ にんじん	スパゲティ バター	たんぱく質(g) 29.3
		鳴門金時入りオムレツ	セロリ にんにく キャベツ パセリ	じゃがいも	脂質(g) 31.6
25 月	ご は ん 牛乳 三色ごはん (鶏そぼろ・いり卵・さやえんどうの塩ゆで) 阿波のかき揚げ 天つゆ すまし汁	牛乳 えび かつお節	さやえんどう れんこん たまねぎ	精白米 強化米 油	エネルギー(kcal) 907
		鶏ミンチ わかめ	にんじん えだまめ えのき	砂糖 薄力粉 片栗粉	たんぱく質(g) 36.4
		たまご 豆腐	みつば しょうが	さつまいも	脂質(g) 29.3
26 火	ご は ん 牛乳 肉じゃが ほうれん草とえのきのおひたし 五目豆 ふしめん汁	牛乳 こんぶ	たまねぎ にんじん グリーンピース	精白米 強化米 油	エネルギー(kcal) 817
		豚肉 わかめ	ほうれんそう えのき れんこん ねぎ	じゃがいも こんにやく	たんぱく質(g) 30.8
		大豆 みそ	ごぼう だいこん 干しいたけ	砂糖 ごま ふしめん	脂質(g) 16.5
27 水	ご は ん 牛乳 麻婆豆腐 キャベツの梅肉あえ 根菜入り肉団子 ツナあえ	牛乳 みそ	たまねぎ にんじん 干しいたけ	精白米 強化米 油	エネルギー(kcal) 833
		豚ひき肉 根菜入り肉団子	グリーンピース しょうが にんにく	砂糖 ラー油 ごま油	たんぱく質(g) 34.5
		豆腐 ツナ	ねぎ キャベツ 梅 きゅうり レモン	片栗粉	脂質(g) 27.3
28 木	ご は ん 牛乳 野菜と卵の炒め煮 小松菜の織あえ 徳島県産のこのからあげ すだち果汁 小魚アーモンド	牛乳 たまご のり	キャベツ れんこん こまつな	精白米 強化米 油	エネルギー(kcal) 885
		鶏肉 ベーコン	にんじん すだち果汁 えだまめ	たんぱく質(g) 37.4	
			たまねぎ	ごま 砂糖	脂質(g) 32.3
29 金	ご は ん 牛乳 かぼちゃ型ハンバーグ ポロコリーのおかかあえ 大豆のいそ煮 パンプキンパノア	牛乳 かつお節	キャベツ ブロッコリー にんじん	精白米 強化米 油	エネルギー(kcal) 759
		かぼちゃ型ハンバーグ	さやいんげん	パンプキンパノア	たんぱく質(g) 26.6
		ひじき 油揚げ 大豆		ごま こんにやく 砂糖	脂質(g) 21.0

\* 新型コロナウイルス感染症に関する県の緊急経済対策の補助事業として、21日に「鳴門鯛魚醤味付けのり」、25日に「徳島県産わかめを使用した「阿波のかき揚げ」、28日に「徳島県産のこのからあげ」すだち果汁を使用した。